

大根とほたてのサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

大根	30
きゅうり	20
ほたて(缶)	10
マヨネーズ	7
しょうゆ	1
塩	0.3

作り方

大根、きゅうりはせん切りにし、塩をふり、水けをしぼる。

ほたては水気をきり、ほぐしておく。

とをマヨネーズ、しょうゆであえる。

一口メモ

ほたての旨みとマヨネーズがだいこんとよく合い、短時間で簡単にできるサラダです。

だいこんがおいしくなる季節にぴったりのサラダです。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
68	1.5	5.8	15	0.4	11	0.02	0.03	8	0.7